



Universidade Federal da Paraíba.
Instituto Paraibano de Envelhecimento.
Plano de Atividade voluntariado
para o público em geral



Cartilha Gerenciamento das emoções em tempos de pandemia.



Instituto Paraibano de
Envelhecimento.
Superando o Universo do
estresse, angústia,
ansiedade e depressão,
na didática da INÁ.

Módulo 3

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM
GERONTOLOGIA**

Autores

Ana Karen Martins de Oliveira

E-mail: ana-psi@hotmail.com

Maria das Graças Laurentino Freire

E-mail: gracalaurentino@hotmail.com

Revisores

Ana Mabel Sulpino Felisberto,

Antônia Lêda Oliveira Silva,

Fernanda Alencar de Almeida Pereira Fabrício,

Maria das Graças Duarte Miguel.

Designer gráfico

Carlos Artur Gonçalves da Silva.

Gêiseane Fernandes Silva.

SUMÁRIO

Ansiedade.....	04
Sintomas da ansiedade.....	07
Como ansiedade acontece no organismo.....	10
Dicas da Iná para controlar a ansiedade.....	17
Sugestões da Iná.....	18
Enquete da Iná.....	20
Agradecimento.....	21
Referências.....	22

ANSIEDADE



Oi pessoal! Continuando a nossa maratona do conhecimento, iremos abordar a ansiedade.

A ansiedade é uma reação normal a uma ameaça ou a um estresse psicológico. Essa reação provoca uma variedade de alterações físicas e psíquicas direcionadas ao enfrentamento da ameaça.

No entanto, será considerada um transtorno quando essa reação ocorrer em grande frequência, de forma exagerada, em momentos indevidos e quando interferir com as atividades normais da sua vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, existem cerca de 264 milhões de pessoas globalmente que sofrem de transtornos de ansiedade, o que representa um aumento de 15% desde 2005 (WHO, 2017).

Esse estado emocional atinge crianças, jovens adultos e idosos, porém as mulheres são mais propensas a apresentarem desequilíbrios de ordem emocionais, devido seus desempenhos laborais e rotineiros diários.

SINTOMAS DA ANSIEDADE

Para Brandão (2021), os sintomas da ansiedade podem ocorrer tanto de forma psíquica como de forma física, os quais enfocaremos a seguir:

Sintomas psicológicos

Estar sempre sob pressão;

Sem controle dos
pensamentos;

Consegue pensar no futuro,
mas tem dificuldade de
focar no presente;

Preocupação exagerada;

Medo frequente;

Agitação nervosa.

Sintomas físicos

Taquicardia;

Hipertensão arterial;

Pupilas dilatadas;

Aumento da frequência
respiratória;

Suor frio;

Náusea e vômito;

Sensação de desmaio;

Agitação motora.

COMO ANSIEDADE ACONTECE NO ORGANISMO

Entendendo o efeito da ansiedade no organismo, já que a ansiedade é um sinal de alerta a nossa integridade psíquica o nosso cérebro envia uma mensagem para o organismo que está sob efeito da ansiedade e ele reagem as nossas emoções.

Se no início da ansiedade, não houver um processo interventivo, a longo prazo a pessoa poderá desenvolver as seguintes patologias Brandão (2021),

- Doenças cardiovasculares,
- Infecções,
- Alergias,
- Doenças autoimunes,
- Câncer,
- Disfunções hormonais,
- Burnout,
- Transtorno de ansiedade generalizada,
- Pânico,
- Fobias,
- Transtorno de estresse pós-traumático,
- Depressão.

DICAS DA INÁ PARA CONTROLAR A ANSIEDADE



Em momentos de muita ansiedade pratique a técnica da respiração diafragmática, descrita a seguir, para aliviar e controlar o estado emocional.



Sente-se em um lugar bem sossegado, relaxe com as mãos sobre o abdômen e inspire pelo nariz contando mentalmente de um a cinco, em seguida solte o ar pela boca contando de um a seis bem devagar. Repita quantas vezes for necessária, até você se sentir calma.



Que tal ouvir uma música belíssima de sua preferência que lhe traz boas recordações e eleva a autoestima.



Faça uma atividade prazerosa, pois enquanto você está ocupada na execução dessa atividade, sua mente foca em pensamentos positivos.



A realização de atividades físicas, além de melhorar Independência pessoal, ajuda no combate a ansiedade e o estresse, elevando a produção de serotonina e outras substâncias que aumentam a sensação de prazer.



Procure dormir com qualidade, sono pode te deixar mais sensível aos fatores que geram ansiedade. Procure dormir a quantidade necessária para que o seu organismo possa se restabelecer do cansaço diário.



Enfim, encontre uma estratégia que funcione para você controlar sua ansiedade e ajudar a melhorar sua qualidade de vida.

Esperamos ter transmitido bons conhecimentos para lidar com a ansiedade, o que não é simples de ser analisado pela própria pessoa acometida, mas caso perceba exacerbação dos sentimentos emocionais aqui referidos, procure ajuda de um profissional qualificado.

ENQUETE DA INÁ.



- Sua idade é acima de 60 anos? SIM () NÃO ()
Participa de grupo social? SIM () NÃO ()
Pratica alguma atividade física? SIM () NÃO ()
Já sentiu alguns desses sintomas? SIM () NÃO ()
Procurou ajuda? SIM () NÃO ()
Necessita de ajuda? SIM () NÃO ()
As informações da Iná ajudou você? SIM () NÃO ()

Caso necessite de ajuda,

Ligue: (83) 98876-1099



Agradecimento



Olá! Finalizamos o segundo módulo e gostaríamos que continuassem conosco nesta maratona do conhecimento. Vamos seguir juntos para o módulo 4?

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, R. Saúde e bem-estar médico responde: qual é o efeito da ansiedade no ser humano, médio e longo prazo. 07 de julho, 2021. zenklub. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/o-que-a-ansiedade-pode-causar/>. Acesso em: 18 de dezembro 2021.

WHO. World Health Organization (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <http://apps.who.int/bookorders>. Acesso em 21 de dezembro de 2021